

日・曜	1日(木)	2日(金)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)
こんだて	ごはん こどものひコロッケ たけのこのきんぴら すましじる かしわもち 牛乳	ごはん ふりかけ だいすのごもくに アスパラガスのあえもの 牛乳	コッペパン ポークチャップ チキンボールスープ 牛乳	ごはん やまとに キャベツのあますあえ 牛乳	ごはん あじのてりやき さやいんげんのごまあえ ぶたじる 牛乳	ごはん ぶたにくのしょうがいため とうふじる メロンゼリー 牛乳	ごはん くきわかめの チンジャオロース トック 牛乳	コッペパン ポークフランクのソテー ミネストローネ 牛乳	ごはん ほっけのいちやほし たくあんづけ あつあげのみそしる そらまめチップス 牛乳	こめこの チキンカレーライス やさいのマリネ 牛乳	おむすび もちげんまいいりごはん おおはんのり いわしのうめに ブラックラーメン 牛乳	ツナそぼろごはん (ごはん ツナそぼろいため) あつやきたまご じゃがいものみそしる 牛乳	てりやきバーガー (バーガーパン ハンバーグの てりやきソースかけ キャベツのボイル チンゲンサイのスープ 牛乳)
こんだてのざいりょう(㊄)	こめ 70 ㊄	こめ 70 ㊄	コッペパン 50 ㊄	こめ 70 ㊄	こめ 70 ㊄	こめ 70 ㊄	こめ 70 ㊄	コッペパン 50 ㊄	こめ 70 ㊄	こめ 70 ㊄	こめ 65 ㊄	こめ 70 ㊄	バーガーパン 50 ㊄
	こどものひコロッケ 50 ㊄	ふりかけ(おこめとやさい) 2.7 ㊄	ぶた肉 35 ㊄	牛肉 30 ㊄	あじのてりやき 40 ㊄	ぶた肉 35 ㊄	くきわかめ 10 ㊄	ポークフランク 40 ㊄	ほっけのいちやほし 40 ㊄	とり肉 35 ㊄	もちげんまい 5 ㊄	ツナ 20 ㊄	ハンバーグ 60 ㊄
	天ぷら油 5 ㊄		たまねぎ 30 ㊄	ひらてん 25 ㊄		ちくわ 10 ㊄	ぶた肉 30 ㊄	サラダ油 0.2 ㊄	サラダ油 0.2 ㊄	じゃがいも 50 ㊄	塩 0.7 ㊄	とうもろこし 5 ㊄	サラダ油 0.2 ㊄
	たけのこ 15 ㊄	だいす(ドライ) 20 ㊄	しめじ 10 ㊄	じゃがいも 50 ㊄	さやいんげん 25 ㊄	たまねぎ 30 ㊄	たけのこ 15 ㊄		たくあんづけ 15 ㊄	たまねぎ 50 ㊄	大判のり 3 ㊄	砂糖 1 ㊄	濃口しょうゆ 5 ㊄
	とり肉 7 ㊄	とり肉 20 ㊄	にんじん 10 ㊄	にんじん 25 ㊄	にんじん 25 ㊄	しろねぎ 3 ㊄	にんじん 15 ㊄	とり肉 20 ㊄	あつあげ(ミニ) 30 ㊄	トマト 15 ㊄		淡口しょうゆ 0.6 ㊄	砂糖 3 ㊄
	にんじん 5 ㊄	ひらてん 20 ㊄	パブリカ 5 ㊄	にんじん 25 ㊄	すりごま 0.5 ㊄	しろねぎ 3 ㊄	サラダ油 0.5 ㊄	マカロニ 7 ㊄	ぶた肉 15 ㊄	サラダ油 1 ㊄	いわしのうめに 40 ㊄	酒 0.5 ㊄	みりん 0.6 ㊄
	サラダ油 0.2 ㊄	あつあげ(ミニ) 15 ㊄	サラダ油 0.5 ㊄	サラダ油 1 ㊄	淡口しょうゆ 1.5 ㊄	サラダ油 0.5 ㊄	濃口しょうゆ 3 ㊄	じゃがいも 30 ㊄	あつあげ(ミニ) 30 ㊄	こめこ 4.7 ㊄			でんぶん 0.3 ㊄
	濃口しょうゆ 1.5 ㊄	じゃがいも 50 ㊄	トマトクチャップ 5 ㊄	砂糖 3 ㊄	砂糖 0.3 ㊄	サラダ油 0.5 ㊄	酒 0.6 ㊄	たまねぎ 30 ㊄	ぶた肉 20 ㊄	カレー粉 0.3 ㊄	ちゅうかめん 35 ㊄	あつやきたまご 50 ㊄	キャベツ 25 ㊄
	砂糖 1.2 ㊄	こんにゃく 15 ㊄	ウスターソース 5 ㊄	濃口しょうゆ 4 ㊄	ぶた肉 20 ㊄	濃口しょうゆ 3.5 ㊄	オイスターソース 0.5 ㊄	キャベツ 30 ㊄	たまねぎ 10 ㊄	ウスターソース 4.5 ㊄	ぶた肉 20 ㊄	じゃがいも 30 ㊄	チンゲンサイ 15 ㊄
	一味とうがらし 少々	にんじん 10 ㊄	砂糖 0.7 ㊄	淡口しょうゆ 3 ㊄	とうふ 25 ㊄	砂糖 1.5 ㊄	砂糖 0.15 ㊄	トマト 12 ㊄	しめじ 10 ㊄	アップルソース 3 ㊄	たまねぎ 25 ㊄	とり肉 15 ㊄	ベーコン(バラ) 7 ㊄
こんだてのざいりょう(㊄)	ごま油 0.05 ㊄	グリーンピース 5 ㊄	赤ワイン 0.3 ㊄	水 50 ㊄	あぶらあげ 4 ㊄	ガーリックパウダー 0.01 ㊄	でんぶん 0.5 ㊄	セロリ 0.5 ㊄	しろねぎ 3 ㊄	トマトクチャップ 1 ㊄	濃口しょうゆ 0.4 ㊄	にんじん 10 ㊄	とうふ 20 ㊄
	かまぼこ(かぶと型) 10 ㊄	サラダ油 1 ㊄	塩 0.02 ㊄	コシしょう 0.01 ㊄	たまねぎ 20 ㊄			トック 30 ㊄	みそ 11.5 ㊄	塩 1 ㊄	ジンジャーパウダー 0.3 ㊄	メンマ 5 ㊄	たまたねぎ 10 ㊄
	とうふ 35 ㊄	濃口しょうゆ 6 ㊄			つきこんにゃく 10 ㊄	とうふ 35 ㊄	トック 30 ㊄	とり肉 10 ㊄	けずりぶし 2.5 ㊄	赤ワイン 1 ㊄	濃口しょうゆ 0.1 ㊄	しめじ 10 ㊄	たまたねぎ 30 ㊄
	たまねぎ 20 ㊄	水 50 ㊄	チキンボール 30 ㊄	キャベツ 30 ㊄	にんじん 10 ㊄	たまねぎ 30 ㊄	とり肉 20 ㊄	たまねぎ 20 ㊄	水 120 ㊄	濃口しょうゆ 2.5 ㊄	塩 0.1 ㊄	あおねぎ 3 ㊄	にんじん 10 ㊄
	にんじん 10 ㊄	グリーンアスパラガス 20 ㊄	たまねぎ 30 ㊄	にんじん 5 ㊄	ごぼう 10 ㊄	えのきたけ 10 ㊄	にんじん 10 ㊄	にんじん 10 ㊄		ジンジャーパウダー 0.3 ㊄	ごま油 0.1 ㊄	みそ 11.5 ㊄	えのきたけ 10 ㊄
	しめじ 10 ㊄	たまねぎ 10 ㊄	にんじん 10 ㊄	酢 1.8 ㊄	あおねぎ 2 ㊄	あおねぎ 3 ㊄	チンゲンサイ 10 ㊄	チンゲンサイ 10 ㊄	そらまめチップス(小袋) 10 ㊄	砂糖 0.2 ㊄	濃口しょうゆ 0.05 ㊄	けずりぶし 2.5 ㊄	淡口しょうゆ 4 ㊄
	あおねぎ 2 ㊄	淡口しょうゆ 1.8 ㊄	もやし 10 ㊄	砂糖 1 ㊄	みそ 2.5 ㊄	濃口しょうゆ 0.1 ㊄	淡口しょうゆ 6 ㊄	淡口しょうゆ 0.5 ㊄		乾燥にんにく 0.1 ㊄	ごま油 0.1 ㊄	水 135 ㊄	塩 0.2 ㊄
	淡口しょうゆ 6 ㊄	砂糖 0.5 ㊄	淡口しょうゆ 4 ㊄	淡口しょうゆ 0.8 ㊄	けずりぶし 11.5 ㊄	塩 0.1 ㊄	塩 0.3 ㊄	塩 0.3 ㊄	牛乳 1本 ㊄	水 60 ㊄	水 130 ㊄	牛乳 1本 ㊄	こしょう 0.02 ㊄
	塩 0.1 ㊄		塩 0.3 ㊄	牛乳 1本 ㊄	水 110 ㊄	メロンゼリー 40 ㊄	こしょう 0.01 ㊄	こしょう 0.01 ㊄		きゅうり 20 ㊄			こしょう 0.02 ㊄
	けずりぶし 2.5 ㊄	牛乳 1本 ㊄	塩 0.01 ㊄		牛乳 1本 ㊄	牛乳 1本 ㊄	とりがらスープ 140 ㊄	とりがらスープ 140 ㊄		パブリカ 10 ㊄	食育の日献立(富山県)		でんぶん 1.5 ㊄
こんだてのざいりょう(㊄)	水 140 ㊄		こしょう 2.5 ㊄	牛乳 1本 ㊄		牛乳 1本 ㊄	水 140 ㊄	水 140 ㊄		たまねぎ 10 ㊄	牛乳 1本 ㊄		けずりぶし 2.5 ㊄
	かしわもち 40 ㊄		水 140 ㊄	牛乳 1本 ㊄		牛乳 1本 ㊄				酢 1.2 ㊄			水 135 ㊄
	牛乳 1本 ㊄									砂糖 0.6 ㊄			
										塩 0.2 ㊄			
										こしょう 0.01 ㊄			
										オリーブ油 0.6 ㊄			
										牛乳 1本 ㊄			
給食メニューで人気の「ビビンバ」と「わかめスープ」を動画で発信しています!! QRコードでアクセス!!													

今月の食育の日献立は、富山県です。
富山県は、日本海に面し、沿岸の漁港や、富山湾では季節ごとに新鮮な海産物が味わえます。ほたるいかや白えびも有名ですが、今日は氷見漁港での漁獲量が第1位のいわしを使ったいわしの梅煮と、ご当地ラーメンのブラックラーメンが登場します。
ブラックラーメンの黒いスープは、醤油を濃くして、塩分補給を目的として作られました。給食では、塩分を摂り過ぎないように、濃口醤油で調整しています。味わって食べてくださいね。



牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。 ○：赤色の食品・・・体をつくるものになるもの □：黄色の食品・・・熱や力になるもの △：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※学校給食こんだてひょうに関してのお問い合わせは、第1センター：782-0400、第2センター：779-6355までご連絡ください。 ◎各校の行事予定などにより欠食日は異なります。

◎学校給食センターのホームページを開設しています。伊丹市のホームページ、または【伊丹市学校給食センター】で検索していただくとご覧いただけます。

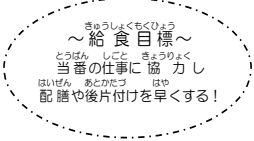
日・曜	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだて	ごはん マーボーどうふ いかのちゅうかサラダ 牛乳	とりどんぶり わふうスープ まっちゃんゼリー 牛乳	ごはん ブルコギ コーンたまごスープ (卵除去食対応) 牛乳	ごはん にくじゃが きゅうりのすのもの 牛乳	くるくるパン ナポリタン フレンチサラダ 牛乳	わかめごはん ちくわのこめこ ゆかりあげ(2個) にらのみそしる 牛乳	ごはん しおこうじやさいいだめ けんちんじる 牛乳
こんだてのざいりょう(g)	こめ 70口	こめ 70口	こめ 70口	こめ 70口	くるくるパン 40口	こめ 70口 わかめごはんの具 2口	こめ 70口
	とうふ 90口 ぶたひき肉 30口 たまねぎ 30△ にんじん 10△ たけのこ 10△ しろねぎ 3△ 干しいたけ 0.5△ サラダ油 1口 濃口しょうゆ 4 赤みそ 4口 砂糖 1 酒 1 オイスターソース 0.5 ジンジャーパウダー 0.1 トウバンジャン 0.05 でんぶん 1口 ぶたがらスープ 適量 水 40	とり肉 30口 かまぼこ 10口 たまねぎ 30△ にんじん 10△ いとこんにゃく 5△ ごぼう 5△ しろねぎ 3△ サラダ油 0.5口 砂糖 2口 濃口しょうゆ 2 淡口しょうゆ 2 ぶた肉 15口 とうふ 30口 たまねぎ 20△ にんじん 10△ 干しいたけ 0.5△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 酒 0.02 こしょう 0.01 けずりぶし 2.5 水 140 まっちゃんゼリー 40口 牛乳 1本	牛肉 35口 キャベツ 20△ たまねぎ 20△ にんじん 10△ にら 2△ いりごま 1口 サラダ油 0.5口 濃口しょうゆ 2.5 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 2口 酒 0.5 ガーリックパウダー 0.03 ごま油 0.2口 クリームコーン 20口 たまご 20口 とり肉 10口 たまねぎ 30△ たけのこ 10△ にんじん 10△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 4 塩 0.4 こしょう 0.02 でんぶん 1.5口 けずりぶし 2.5 水 125 牛乳 1本	ぶた肉 30口 ちくわ 15口 じゃがいも 50口 たまねぎ 40△ にんじん 20△ いとこんにゃく 10△ ごぼう 10△ むきえだまめ 5△ サラダ油 1口 砂糖 3口 濃口しょうゆ 7 みりん 0.5 水 50 きゅうり 25△ たまねぎ 10△ にんじん 5△ 酢 1.8 淡口しょうゆ 1.5 砂糖 0.5口 牛乳 1本	スパゲッティ 33口 チキンフランク 15口 たまねぎ 45△ にんじん 10△ しめじ 7△ ピーマン 5△ サラダ油 1口 トマトケチャップ 18 ウスターソース 1 赤ワイン 1 塩 0.2 乾燥にんにく 0.1 こしょう 0.02 ナツメグ 0.01 キャベツ 25△ にんじん 5△ とうもろこし 5△ 酢 1.4 塩 0.25 こしょう 0.01 サラダ油 0.3口 牛乳 1本	ちくわ 50口 こめこ 8口 ゆかり 0.2△ 水 5 天ぷら油 5口 にら 3△ あつあげ(ミニ) 20口 じゃがいも 20口 たまねぎ 30△ にんじん 10△ みそ 11.5口 けずりぶし 2.5 水 150 牛乳 1本	ぶた肉 30口 たまねぎ 30△ こまつな 10△ にんじん 10△ ピーマン 5△ サラダ油 0.5口 しおこうじ 3 濃口しょうゆ 2 ガーリックパウダー 0.01 とり肉 15口 かまぼこ 10口 とうふ 30口 あぶらあげ 3口 つきこんにゃく 10△ にんじん 10△ ごぼう 10△ あおねぎ 3△ 淡口しょうゆ 0.2 酒 6 でんぶん 1.5口 けずりぶし 2.5 水 145 牛乳 1本
	いか 10口 きゅうり 20△ にんじん 5△ いりごま 0.5口 淡口しょうゆ 1.8 酢 1.8 砂糖 0.4口 ごま油 0.5口 牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本	牛乳 1本
	にらは、冬から春が旬で、1月～5月が一番多く販売されます。強い香りのもとであるアリシンは、ビタミンB1の吸収率をアップさせてくれます。血行を良くし、体を温め、胃腸の働きも助けてくれます。他にも抗酸化作用を発揮するβ-カロテン、ビタミンE、ビタミンC、カリウム、カルシウムなど栄養満点な野菜です。今日はみそ汁に入っているの、味わって食べてくださいね。						
	I1和1-/たんばく質 563kcal 24.6g	I1和1-/たんばく質 562kcal 23.6g	I1和1-/たんばく質 566kcal 24.0g	I1和1-/たんばく質 548kcal 22.0g	I1和1-/たんばく質 581kcal 21.3g	I1和1-/たんばく質 569kcal 22.8g	I1和1-/たんばく質 545kcal 24.2g

牛乳1本・・・206g ※パンは小麦粉重量で表示しています。 ○：赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの □：黄色の食品・・・熱や力になるもの △：緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※学校給食こんだてひょうにしてお問い合わせは、第1センター：782-0400、第2センター：779-6355までご連絡ください。◎各校の行事予定などにより欠食日は異なります。

◎学校給食センターのホームページを開設しています。伊丹市のホームページ、または【伊丹市学校給食センター】で検索していただくとご覧いただけます。

☆献立だより☆



※調味料は好みで調節してください。薄味を心がけましょう。
※給食献立の中から紹介しています。



家族そろって 作ってみませんか？

◎ブラックラーメン

材料(4～5人分)

中華麺(蒸し)	200g	濃口醤油	大さじ2
豚肉	100g	塩	小さじ1/2
玉ねぎ	1/2個	こしょう	少々
もやし	50g	ジンジャーパウダー	少々
人参	1/4本	ぶたがらスープ	適量
メンマ	30g	ごま油	適量
白ねぎ	少々	けずりぶし	適量
		水	700ml

作り方

- ① けずりぶしでだしをとっておく。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 玉ねぎはスライス、人参は細切り、白ねぎは小口切りにしておく。
- ④ もやしは水洗いしておく。
- ⑤ 鍋に①のだし汁を煮立て、豚肉を火が通るまで煮る。
- ⑥ 人参、玉ねぎ、もやし、メンマ、中華麺を入れ煮る。
- ⑦ 調味料A、白ねぎ、ごま油を入れて仕上げる。

～よくかんで食べましょう～

給食には毎月、いろいろな種類の魚が出ます。切り身の場合でも太い骨や細い骨が残っていることがあります。おはして魚の身をほぐしながら、少しずつよくかんで食べましょう。また、うずら卵や白玉団子など、丸のまま飲み込みやすい食材も、よくかんで食べましょう。

QRコードで
ホームページに
直接アクセス！

